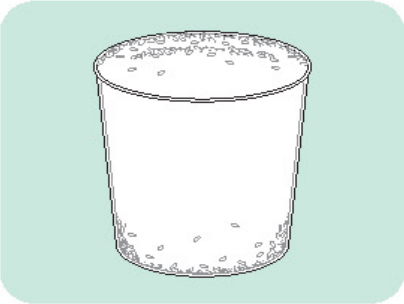
おいしい『ごはん』の炊き方（炊飯器編）①

① お米をきちんと計る。



お米を計量カップ(180ml。炊飯器に付属)で正確に計って下さい。炊き上がりに影響します。
山盛りにしてからすり切りに。

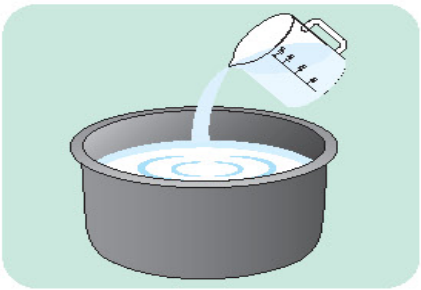
② 手早くリズミカルにお米を洗う。

無洗米なら、洗う手間もいらず、めっちゃ便利！

お米を洗うのは、お米の表面のヌカを落とすためです。
①お米が泳がない程度の水で手早く数回混ぜるようにして洗い、
②さらにたっぷりの水を加えて、軽く混ぜ、すぐに水を捨てます。
③あとは、2～3回水を替えて洗います。
④最後は水気をキチンときりましょう。

炊飯器の内釜が傷つきやすいときは、ボウルを使うようにしましょう。

③ 水加減は、まず炊飯器の目盛りを目安に。



目盛りをよく見て、水の量がお米の量に対して正しいか確認して下さい。

※　内釜の両側の目盛りで、水平に置かれているか分かります。水加減は、硬めのごはんが好きな方は、水の量を目盛りより若干少なくします。
柔らかめが好きな方は、逆に水の量を目盛りより若干多くします。

おいしい『ごはん』の炊き方（炊飯器編）②

④ ごはんを炊く。

早炊き機能(※)を利用すると、炊飯時間を短縮できます。また、予約機能(※)を利用すれば希望の時間に炊き上がるので便利です。

※ メーカーによって呼び方が異なるので、取扱説明書をご覧下さい。

⑤ スイッチが切れたら、しゃもじでほぐして、最後の仕上げ。

ごはんが炊き上がったら、すぐに「しゃり切り」をします。

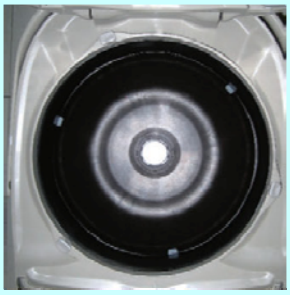
余分な水分を逃すため、釜の底の方からごはん粒をつぶさないよう、大きく掘り起こすようにふんわり混ぜると、ふっくらおいしいごはんになります。

「しゃり切り」をしないと短時間でごはんがくさくなったり、色が悪くなったりします。

Check!! 炊飯器の上ぶた・内がまをきれいに

（上ぶた）

（内がま）



炊きたてのごはんなのにおいしくないと感じるときは、まず炊飯器の上ぶたの汚れを確かめて下さい。上ぶたは毎回掃除するのが理想ですが、少なくとも週に2回は掃除しましょう。

また、内釜のうら、釜底のセンサーなど、炊飯器内の汚れにも気をつけましょう。

おいしい『ごはん』の炊き方（土鍋編）

❶ ❷ までは、炊飯器編と同様。

❸ 水は、米の1.2倍量で。

土鍋に米を入れ、水を米の1.2倍量入れます 。
（米3合なら、180cc×3×1.2＝650cc。） 米に十分浸透させ、ふっくら美味しく炊き上げるため夏場で30分、冬場で1時間吸水させます。

❹ ごはんを炊く。

土鍋のふたをして中火にかけ、全体がゴボゴボと音を立てて沸騰してきたら、弱火にし、10分から15分加熱する。（米の量により様子を見る。ぴちぴちという音がしてきたら、水分がなくなった証拠。）水分がなくなったら、20秒ほど強火にして火を止める。そのまま10分ほど蒸らす。

※ ふたと鍋の間にふきんをはさんでおくと水蒸気がごはんに落ちるのを防いで、美味しくごはんが出来上がります。

＜参考＞ごはんをおいしく炊くアイデア

もち米を加えて炊く

少しパサパサな古米を炊くときは、少量のもち米を入れて一緒に炊くとふっくら炊けます。

昆布を加えて炊く

うまみ成分のグルタミン酸を多く含む昆布（2～3cm程度）と一緒に白米を炊くと、ふっくら美味しく炊けます。

日本酒を加えて炊く

お米を炊くとき、お米と相性の良い日本酒を少量加えると、ふっくら炊けます。

油を加えて炊く

サラダ油やオリーブ油を小さじ半分くらい入れて炊くと、お米につやが出て、ふっくら美味しくなります。

はちみつを加えて炊く

少量のはちみつを入れて炊くと、炊きあがりがふっくら。また甘味も増して、時間が経っても美味しいです。

備長炭を加えて炊く

備長炭は水道水をアルカリ性の水に変えると言われており、お米も美味しく炊けるのです。

おにぎりを握ろう

おにぎりにルールはありません。
塩水を使ったり、塩を手にまぶしたり。
直接手で握ったり、ラップを使ったり。
三角だったり、俵だったり。
しっかり握るか、ふっくら握るか。
具は何を入れるか。それとも入れないか。
握る人、食べる人の数だけ違うおにぎりがあります。
どんなおにぎりも、おいしい。
おいしいおにぎりとは、自分好みのおにぎりなのです。
だから、にぎり方も自分流でOK。

おにぎりのにぎり方の一例（三角）

①お茶椀でごはんの量を確認。

具や形にこだわってオリジナルおにぎりを作って食べるのも楽しいよ。

②左手にラップをひろげ、ごはんをのせる。

④右手をくの字にして、ごはんを回しながら軽く握り、三角形に整える。

③中央に好みの具を置く。
（ラップでそのまま保存する場合は具なしで）

⑤出来上がり。